

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2026** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Laurence Saas

**Pfeffer-Lachs mit Kräuter-Vinaigrette, Gurkenröllchen
und Gurken-Fenchel-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Pfeffer-Lachs:

2 Lachsrückenfilets, à ca. 160 g, ohne
Haut, Sushiqualität
Olivenöl, zum Anbraten
15 g schwarze Pfefferkörner
7 g roter Szechuan-Pfeffer
Buchenholzspäne, zum Räuchern

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Beide Pfeffersorten in einem Mörser zerstoßen und das Lachsfilet in den Pfeffer drücken, bis eine dichte Kruste haften bleibt. Fisch in der Pfanne einseitig in Olivenöl scharf anbraten.

Zum Räuchern die Buchenholzspäne in einen geschlossenen Topf geben und stark erhitzen, bis sie zu rauchen beginnen. Lachs auf ein Gitter über die Späne legen, Deckel schließen und den Fisch 5–8 Minuten sanft anröchern. Anschließend den Lachs im Backofen weitere 5–10 Minuten glasig garen. Lachs in Streifen schneiden.

Für Kräuter-Vinaigrette:

50 ml heller Balsamicoessig
50 ml Rinderfond
75 ml Sonnenblumenöl
½ Bund Kerbel
½ Bund Basilikum
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Estragon
½ Bund Dill
10 g Puderzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einige Kräuter für die Garnitur beiseitelegen.

Alle Zutaten bis auf das Öl fein mixen. Öl in feinem Strahl hinzufügen, um eine homogene Vinaigrette zu erhalten.

Für Gurken-Fenchel-Salat:

½ Gurke
½ Fenchel
1 Orange, Filets
1 Zitrone, Abrieb & Saft
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel und Gurke putzen und fein hobeln. Mit Olivenöl, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Orange filetieren und unterheben.

Für die Garnitur:

½ Gurke
Kräuter, von oben

Gurke fein hobeln und zu Röllchen aufrollen. Kräuter zupfen.

Kräuter-Vinaigrette auf Teller geben und Lachs darauflegen. Mit Gurkenröllchen und etwas Kräutern dekorieren und mit Gurken-Fenchel-Salat servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs** (pazifischer) aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)